

Recensioni

«Dimagrire! Uno dei miti della nostra epoca, che ci vuole sani, belli, allegri, sportivi, dotati nel fisico e nel sex-appeal.

La linea naturalmente gioca un ruolo essenziale e richiede, in tempi di opulenza, un certo controllo nelle abitudini alimentari e rigore verso i peccati di gola.

Per fortuna i canoni della bellezza, soprattutto femminile, sono cambiati, sono spariti i modelli “anoressici” e sono ricomparse le morbide e fascinoso curve, sensuali richiami dell’avvenenza venusiana.

Ma il problema della linea è sempre attuale; la maggior parte degli uomini e delle donne è sicuramente in sovrappeso, e dimagrire rappresenta spesso un imperativo di non facile soluzione.

E’ vero che esistono centinaia di diete e di formule, talvolta proposte come magiche, ma la verità è una sola: dimagrire comporta forza di volontà, perseveranza, e soprattutto quella che io amo definire “rieducazione alimentare”, che se acquisita e protratta nel tempo rappresenta l’unica soluzione veramente definitiva ai problemi del sovrappeso.

In assenza di una rieducazione alimentare osserveremo sovente l’effetto “fisarmonica”, soggetti che ingrassano, per poi dimagrire temporaneamente, poi ingrassare ancora, e così via, ripetutamente nel tempo.

Ho letto con piacere “Dieta Senza Ansia” di Valeria Gasparri, trovando nella semplicità dell’esposizione, le linee essenziali di una alimentazione equilibrata, completa, ipocalorica e nello stesso tempo esente da carenze di fattori essenziali, e quindi priva di rischi per la salute, cosa peraltro abbastanza frequente in numerose diete fantasiose e nello stesso

tempo cervellotiche che periodicamente vengono riportate, e spesso con toni trionfalistici, da riviste alla moda.

L'autrice trasfonde nel testo il suo vissuto, la sua esperienza personale di riduzione del sovrappeso corporeo, trovando soddisfazione nell'aver risolto da sola il suo problema ed aumentando così l'autostima, elaborando un metodo facile ed efficace, che non richiede conoscenze specifiche e quindi alla portata di tutti.

Riuscire a dimagrire da soli e senza apporti specialistici può risultare effettivamente gratificante e soprattutto permette più facilmente di perseverare, mantenendo il risultato, senza "dipendere" da figure professionali esterne, e perché no, in maniera più economica, e con minore ansia, non dovendo necessariamente attenersi a restrizioni alimentari imposte da altri.

Utilissime, infine, le tabelle colorate progressivamente col crescere del valore calorico dei singoli alimenti, che contribuiranno notevolmente a facilitare la composizione dei pasti e del contenuto calorico dell'alimentazione quotidiana, favorendo quella rieducazione alimentare che sta alla base di un dimagrimento duraturo».

Dott. **Eugenio G. Branca**, dietologo del "DIETEST ESTETICA" di Perugia, specialista in Cardiologia, Endocrinologia e Malattie del Ricambio. Scrittore, ha pubblicato il romanzo *Margherita e l'Etrusco*, ed. Edimond.

«Tecnicamente geniale ... praticamente perfetta!!! Strano a dirsi, ma l'opera di Valeria Gasparri, una "non addetta ai lavori", contiene, in poche incisive pagine, quello di cui ha

bisogno una persona che abbia deciso di perdere peso e, soprattutto, poi, di mantenerlo in perfetta salute, s'intende.

Sono medico specialista in Dermatologia e Cosmetologia e ormai da parecchi anni mi occupo di una branca della medicina che, se definita Medicina estetica evoca, e non solo a me, pensieri nefasti, data la pleora di sedicenti esperti che se ne occupa, ma che se praticata con scienza e coscienza, secondo i dettami del buon "puro" Ippocrate, e definita Dermoestetica, rende servigi egregi alla lunga fila di pazienti, donne e uomini, che da sempre, e oggi più imperiosamente, chiede di apparire agli altri e a se stessi al meglio del proprio aspetto esteriore.

In questa ottica, ovviamente, mi trovo ogni giorno ad essere subissato di richieste, spesso impossibili da soddisfare usando solo le tecniche a mia disposizione, che riguardano il raggiungimento e il mantenimento del peso corporeo ideale, solo tramite l'impiego di strumenti e metodiche ritenuti, a torto, miracolosi.

Quasi costantemente sono costretto a far ripiombare nella "cruda realtà" tanti giovani donne e uomini, ma anche meno giovani, che confidando nella onnipotenza della medicina si illudono di poter assumere le sembianze di Miss o Mister Universo senza colpo ferire.

Da quanto detto mi sembra chiaro che, senza "stressare ulteriormente il problema" (gergo medico congressuale molto in voga negli ultimi anni) il raggiungimento e il mantenimento del peso ideale con il conseguente e anelato rimodellamento delle forme dipende, prevalentemente dalla volontà del soggetto che può essere aiutato, anche molto, da tecniche mediche mirate.

Pertanto, se come si dice "l'esperienza è maestra di vita" credo che da oggi in poi la Dieta Senza Ansia di Valeria Ga-

sparri potrà spianare la strada a molti miei pazienti, visto che, come terapeuta, la “prescriverò” accanto alle più attuali metodiche rimodellanti.

Davvero un buon lavoro!!

Dott. **Mario Calandra**, specialista in Dermatologia e Cosmetologia, Perugia.

Un vero e proprio manuale, che insegna a gestire con naturalezza il proprio corpo e a volersi più bene. Rivolto a un pubblico femminile, può essere fatto proprio anche dall’uomo di oggi, per essere in perfetta forma psico-fisica e affrontare nel migliore dei modi la vita quotidiana.

L’autrice, sulla base di esperienze personalmente vissute, offre a tutti uno strumento valido per ritrovare il proprio equilibrio biologico, senza dover subire lo stress e i disagi che le diete tradizionali spesso comportano.

La *Dieta senza Ansia* è una ricetta semplice ed efficace per stare meglio con se stessi e con gli altri.

Dott.ssa **Lillia D’Ottavi**, titolare di farmacia, Borgo S. Michele, Latina.

Sommario

Voglio dimagrire	13
Voglio dimagrire.	
Ma quanto peso devo (devo?) perdere?	19
Voglio dimagrire. E il medico?	23
Cominciamo	27
La bilancia	45
Il grosso aiuto	47
Ginnastica? No, grazie	53
E dopo essere dimagriti?	55
Siamo come volevamo essere	57
Una ricetta	59
Le sostanze contenute negli alimenti	61
Alcune sostanze contenute negli integratori	67
Riepilogo	71
Alimenti in ordine alfabetico	75
Alimenti in ordine di calorie.....	91

VOGLIO DIMAGRIRE

Questo libro è per tutti coloro che vorrebbero perdere peso, ma non se la sentono di affrontare una dieta fatta di regole rigide, di orari, di imposizioni. Ma più di tutto di ansia. Ansia di affrontare un dietologo e rispondere a tante domande, magari anche di natura psicologica, e al quale, poi, sottoporre i risultati, come in un esame, con il timore di deludere le sue aspettative e sentirsi sconfitti. Ansia di iniziare un regime fatto necessariamente di rinunce. Ansia di non farcela a seguire una dieta fino in fondo e, quindi, “soffrire” per nulla.

Le diete tradizionali impongono giorno per giorno, pasto per pasto, cosa mangiare. E se a me quel giorno andasse di mangiare un'altra cosa? Insomma, abbiamo già tanti problemi: lasciateci almeno scegliere cosa mangiare oggi! Come se non bastasse ci impongono quali cibi associare tra loro e quali assolutamente non devono essere assunti insieme, come cucinare, quanti grammi di questo e di quello, persino ricette elaborate. Perciò, non solo dovremmo fare dei sacrifici per mangiare quello che non ci va, ma dovremmo anche faticare a cucinare e sperimentare nuove ricette dall'esito incerto!

Nel fare la spesa, poi, dobbiamo ricordarci di comprare tutto quello che è stato prescritto quel giorno per poi accorgerci all'ultimo momento, in cucina, che ci siamo scordate

qualcosa di essenziale e, a quel punto, non sappiamo cosa fare.

E la bilancia? Un incubo!! Instauriamo una competizione con la bilancia, dipendiamo dal suo responso come fosse un giudice infallibile che deve decidere se ci siamo comportati bene o no. Spesso viene anche consigliata una bilancia sensibilissima e si deve stare attenti persino alle variazioni di etti. No, ci manca anche la bilancia! Con la mia Dieta Senza Ansia la bilancia sarà solo uno strumento al nostro servizio che ci darà ogni volta delle indicazioni utili, un aiuto per confermarci, all'inizio, che stiamo seguendo la strada giusta e, dopo, per darci soddisfazioni.

Oggi in tutti i giornali femminili troviamo diete per dimagrire: ogni settimana in edicola copertine che propongono diete sensazionali, quanto strampalate (persino la dieta dell'uva e della pizza!!), attirano la nostra attenzione, ma sembra che nessuna faccia al caso nostro. Per fortuna. Se, invece, decidiamo di seguirle e perdiamo peso, senza subire danni alla salute, lo recuperiamo in poco tempo.

Naturalmente, quando andiamo a fare la spesa prediligiamo tutto ciò che ci viene presentato con l'invitante etichetta "light": yogurt light, formaggi light, mozzarella light, persino cioccolata light. Ci convinciamo che "light" voglia dire che fa dimagrire, ma sappiamo benissimo che non è così: sono solo cibi ingrassanti, nella maggior parte dei casi con poche sostanze nutrienti, con un po' meno calorie degli originali.

Quando però andiamo a comprarci un vestito, cosa che per noi donne spesso costituisce un antistress, e vediamo che trabocchiamo un po' da tutte parti e la commessa ci consiglia una taglia superiore, ci abbattiamo e ciò che doveva essere un piacere si trasforma in profondo sconforto. Uscendo dal

negozio decidiamo che dobbiamo “metterci a dieta” ma, prima, andiamo a consolarci con un gelato, una pizza, un bigné...

C'è anche il problema della cellulite. Noi donne, se in sovrappeso, abbiamo, quasi tutte, il problema della cellulite. Abbiamo sperimentato le creme, i massaggi, la mesoterapia, la ginnastica passiva, il linfodrenaggio: abbiamo speso tanti soldi, ci siamo affidate a persone che promettevano chissà che, ma i risultati, se ci sono stati, sono stati minimi, deludenti e di breve durata. La cellulite diminuirà già con la riduzione di peso e con l'alimentazione più regolare e adatta che seguiremo, ma per sconfiggerla dovremo attaccarla con tutti i mezzi a disposizione.

C'è, poi, il problema della pancia, esteticamente inaccettabile: sembra qualcosa di ineluttabile e ci convinciamo che sia costituzionale. Slip con rinforzo o panciere non sono sufficienti. La pancia stona con tutto: con i pantaloni, le gonne, il costume intero o i due pezzi, non c'è niente che riesca a nasconderla.

Negli uomini sovrappeso la pancia è ancora più accentuata: fino a un po' di tempo fa sembrava che la “portassero” con più disinvoltura forse perché all'uomo non era richiesto di essere bello e in forma come alle donne. Ma anche per loro adesso sono tempi duri: già da un po' la pubblicità propone anche molti uomini con fisici atletici con i quali confrontarsi e le donne sono meno disposte nei confronti di un uomo sovrappeso, panciuto e poco attivo. Ma siamo buone! Non è facile nemmeno per loro! A volte è anche un po' colpa nostra che prepariamo “piattini deliziosi”, e ipercalorici, per ragioni non proprio nutrizionali. La Dieta Senza Ansia è anche per l'uomo, e non peserà e causerà ansia nemmeno alla donna che deve cucinare per lui, perché non sarà costretta a

fare due “cucine” e doppio lavoro.

Siamo sovrappeso e per questo insoddisfatti di noi ma, se ci fermiamo un momento a pensare, affrontiamo il problema in modo contraddittorio: da una parte tendiamo a subire il grasso come qualcosa a cui non c'è rimedio, dall'altra siamo convinti che un giorno ci metteremo a dieta e, in quattro e quattr'otto, acquisteremo la linea di Claudia Schiffer. Tale e quale. Un po' come la convinzione che siamo in grado di smettere di fumare quando vogliamo, anche se, guarda caso, non è mai il momento giusto. La verità è che il grasso non è qualcosa di ineluttabile, ma nemmeno sparirà in un attimo per magia quando lo vorremo. Come tutti i problemi o ostacoli della vita vanno affrontati con logica e decisione, così, se vogliamo cambiare una situazione fonte di disagio dobbiamo agire e non solo ragionarci sopra e torturarci.

Una parola per le persone sovrappeso che dicono di mangiare pochissimo e ingrassare lo stesso: se avete consultato un medico e non sono state individuate delle patologie, be', allora non è vero che mangiate “pochissimo”. Forse, e dico forse, la quantità di cibo non sarà tanta, ma fornisce sicuramente troppe calorie. Perciò state ugualmente mangiando tantissimo, anzi, troppo.

Insomma, grasso, pancia gonfia, cuscinetti, cellulite o ritenzione idrica che sia e gli anni che avanzano. Cosa vogliamo fare? Ovviamente contro il tempo che passa non possiamo fare nulla, anche se oggi è possibile rimediare ad alcuni effetti degli anni (lo vedremo dopo), ma tutto il resto è eliminabile se solo lo vogliamo.

La prima cosa che dobbiamo chiederci è, infatti, se vogliamo dimagrire davvero. Si può vivere anche un po' grassotti (se non ci sono problemi di salute che impongano una riduzione di peso o un regime alimentare controllato): vo-

gliamo capire se il grasso in più, magari accumulato negli anni, costituisce davvero un problema? E' causa di disagio in molte occasioni? Rimpiangiamo il periodo in cui eravamo magri o guardiamo i magri con invidia? Ci chiediamo perché mangiamo troppo: per carenze affettive, perché non siamo apprezzati abbastanza nel lavoro, perché ci sentiamo impotenti di fronte ad altri problemi? Un po' di tutto questo? Dobbiamo "riempire" qualche vuoto e cominciamo riempiendo lo stomaco? Ma, da quando in qua uno stomaco, pieno o vuoto, ha risolto un problema? Guardiamo al grasso come a una sconfitta perché non riusciamo a contrastarlo? Non piacersi grassi crea problemi, ad esempio, nei rapporti con il partner o con gli altri? Siamo un po' depressi? Siamo sempre combattuti tra il mangiare e il non mangiare? Quando ci vestiamo e guardiamo lo specchio sospiriamo un po'?

Cominciamo, per prima cosa, a non sentirci in colpa se siamo grassi: semplicemente perché non è colpa nostra. E' normale che lo stato psicologico influenzi il nostro rapporto con il cibo: alcuni possono essere indotti a mangiare di più, altri addirittura niente perché hanno la sensazione che lo stomaco sia "chiuso". Molte donne sono ingrassate con la gravidanza, altre in seguito a cure farmacologiche, o dopo aver smesso di fumare, o perché qualcosa ci ha indotto a volerci meno bene. Lo ripeto: non è colpa nostra. Comunque, qualsiasi sia la causa, un detto che mi piace molto dice "Non andare sempre fino in fondo: c'è tanto in mezzo!". Se vogliamo, possiamo provare ad analizzarci un po'. Ma a che serve? Pensiamo davvero di individuare la causa del disagio che ci induce a mangiare troppo, rimuoverla e, poi, automaticamente dimagrire? Siamo concreti e realistici! Siamo grassi? Il nostro aspetto non ci soddisfa? E allora decidiamo se rimuginare sulle cause, magari solo per crearci un alibi, e

lasciarci sopraffare, o reagire su tutti i fronti con tutti i mezzi possibili e sconfiggere il nemico. Io direi di pensare al rimedio e basta. Una volta dimagriti potremo fare il punto della situazione e affrontare, eventualmente, altri problemi di carattere psicologico, magari con l'aiuto dello psicologo, se ancora li avremo.

Se abbiamo capito che vogliamo dimagrire veramente non dobbiamo rimandare l'inizio della dieta: non convinciamoci che "non è il momento adatto" solo perché siamo impegnati in qualcos'altro o stiamo attraversando un periodo particolare, o abbiamo appena smesso di fumare, o chissà che altro: fingiamo di aver iniziato ieri, o una settimana fa, e andiamo avanti!

Per avere la determinazione necessaria, dobbiamo essere convinti, sentire dentro noi stessi che un corpo più snello e più proporzionato ci farà vivere meglio. Perché è a questo che dobbiamo mirare. Non avremo solo chili in meno, ma staremo meglio dentro, saremo soddisfatti di noi stessi, ci guarderemo allo specchio e vedremo una persona che è stata capace di risolvere un problema che per altri è ancora una palude dalla quale non riescono a tirarsi fuori, ci sentiremo più sicuri, più determinati in tutto. Ci diremo che abbiamo raggiunto un obiettivo che ci è sempre sembrato lontano e irraggiungibile e che adesso abbiamo lì, davanti a noi, nello specchio. Ci siamo riusciti perché abbiamo evitato l'Ansia. Avremo raggiunto un peso "equilibrato", ma saremo più equilibrati anche noi.